

## 老齢基礎年金の受給資格を満たしていない方は60歳以降も国民年金に加入できます

老齢基礎年金を受給するためには、国民年金と厚生年金・共済年金の納付期間を合わせて、原則として25年(300月)が必要です。さらに満額の老齢基礎年金を受給するためには、20歳以降の納付月数が40年(480月)必要です。

60歳の時点で納付月数が足りないために年金が受け取れない、あるいは満額に近づきたいという方は、65歳まで国民年金に加入いただけます。また昭和40年4月1日以前に生まれた方で納付月数が足りない場合は、70歳までの間で受給資格を満たすまでの期間の加入が認められています。

加入には手続きが必要になり、手続きをされた日の属する月からの加入になります。保険料は定額(今年度15,040円)を口座振替やクレジットカードでの引き落としで納めていただくことになり、免除申請などはできません。

加入手続きやご相談は、市役所年金窓口へお越しください。  
※支所では相談など承っておりませんのでご注意ください。

## 国民年金保険料はまとめて納めると割引があります — 下半期の納期限は10月末日です —

10月末日までに10月～翌年3月までの保険料を一括で納付されると割引があります(現金納付の場合の今年度割引額730円)。保険料の一部免除を受けておられる方もまとめて納められると割引があります。

年度当初に届いている納付書の中に、下半期の一括納付用の納付書が同封されておりますので、そちらをご利用くだ

さい。また紛失などで再発行を希望される場合は、天王寺年金事務所へお早めにご連絡ください。

※一部免除を受けておられる方は、一部免除された納付書の中に一括納付用の納付書も入っておりますので、そちらをご利用ください。

## インターネットサービス 「ねんきんネット」をご存知ですか？

24時間いつでも最新の年金記録を確認できます。

日本年金機構(URL:<http://www.nenkin.go.jp/>)のウェブサイトにアクセスしていただき、画面右側にある「ねんきんネット」をクリックしてください。なお、ご利用にはユーザーIDの取得が必要です。

また、ご家庭にインターネットの環境がない方には市役所年金担当窓口で内容を印刷後お渡しすることができます。

本人が来られる場合は身分証明書・基礎年金番号が分かるもの・印鑑が必要です。

代理人の方が来られる場合は確認する方の基礎年金番号の分かるもの・代理人の身分証明書・委任状が必要です。

天王寺年金事務所 06-6772-7531(代)

平日 8:30~17:15  
第2土曜 9:30~16:00

※電話は自動音声案内になっています。案内が出ましたら、次の番号を選んでください。

年金の加入や保険料に関するお問い合わせ ☎

電話は混み合っています。かかりにくいときは何度かおかけ直し願います。

## かかりつけ健康メール

### 風邪と抗生物質

これからの季節、寒くなるにつれて風邪にかかりやすくなります。

風邪と診断されると、主に症状を抑える薬と、程度により抗生物質が処方されます。しかし、抗生物質は風邪の原因となるウイルスに対しあまり効果がありません。

ではなぜ抗生物質は処方されるのでしょうか？ 私達の体には様々な細菌がいて、普段は何の害もないのですが、私達の体が弱ってくると害を及ぼすものもいます。抗生物質はこのような細菌の増殖を抑える働きがあるので、風邪症状の悪化を防ぐために処方されています。

抗生物質の服用を症状がないからといって止めてしまうと、害を及ぼす細菌が増殖して症状が再発・悪化することがあるため、抗生物質が処方された場合は日数分きちんと服用していただければと思います。

はるな薬局 恵我之荘店 西原 隆根

## 東洋医療

ひとくちコラム

### ・・・ テニス肘(3) ・・・

テニス肘の検査は、局所の熱感、腫脹などの炎症状態を調べ、疼痛誘発テストを行い、また、握力や可動域制限を調べ、上腕骨外側上顆や内側上顆の腱起始部とその周辺の圧痛、前腕の筋緊張度と圧痛などを詳細に調べます。

一般治療はまず、安静を心がけ手関節の背屈運動の制限を行います。

鍼治療は、外側型の場合、上腕骨外側上顆の腱起始部の置鍼と周囲の圧痛部に刺鍼します。熱感が強くなければ、温熱灸を加えることもあります。その他、前腕の圧痛著明部位のツボを適宜選んで施術します。内側型の場合は、内側上顆や腱起始部、筋腹の圧痛反応著明部位の治療点に刺鍼します。鍼治療後には、ストレッチを行い、また、徐々に筋力強化運動を行います。症状が軽快しても、できるだけ安静を保つこととストレスが加わらないようにしなければなりません。

(はびきの鍼灸マッサージ師協会)